**С Советы родителям гиперактивных детей. Какие существуют**

**41 гиперактивности у детей?**

***4Признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей.***

1. Б5,еспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).


7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

Нарушения в поведении гиперактивных детей влияет не только на успеваемость, но и во многом определяют характер их взаимоотношений с окружающими людьми. В большинстве случаев такие дети испытывают проблемы в общении: не могут играть со сверстниками, устанавливать и поддерживать дружеские отношения. Среди детей они являются источниками постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными. Это в свою очередь приводит к психической неустойчивости, обидчивости, неадекватной самооценке, может сопровождаться изменением влечений, стремлением к бродяжничеству, проявлением агрессивности.
В семье гиперактивные дети обычно страдают от постоянных сравнений с братьями и сестрами, поведение и учебу которых ставят им в пример. Они недисциплинированны, непослушны, не реагируют на замечания, что сильно раздражает родителей, вынуждает их прибегать к частым, нерезультативным наказаниям. Отмечаются деструктивное поведение, упрямство, лживость, склонность к воровству и другие формы асоциального поведения.
Первые проявления гипердинамического синдрома можно заметить уже в младенчестве, но пик проявлений выпадает на 6-7 лет.

Бездействовать при гипердинамическом синдроме нецелесообразно, потому что кроме  вышеперечисленных основных проявлений гиперактивности у ребенка могут развиться и вторичные: наличие проблем, связанных с успеваемостью, заниженная самооценка, плохая адаптация в группе сверстников. Важнейшее условие успеха – понимание родителей того, что проблемы ребенка не являются вымышленными. Родителям необходимо пересмотреть свои воспитательные подходы и научиться правильно реагировать на поведение ребенка, держать себя в руках, не раздражаясь, но и не позволяя ребенку делать все, что ему захочется.

***Причины гиперактивности***

генетические (наследственная предрасположенность);

-- биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);

-- опасности первых лет жизни;

-- социально–психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания);

-- неправильное питание;

-- дефицит питательных элементов;

-- окружающая среда.

******

***Советы родителям гиперактивного ребенка***

Если у ребенка наблюдаются какие-либо из вышеописанных симптомов и врач подтвердил опасения родителей, конечно же, лечением будет заниматься специалист. Однако есть вещи, которые могут и обязаны делать для ребенка его родители.

Итак, несколько советов мамам и папам о том, как общаться с гиперактивным ребенком:

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Окрики возбуждают ребенка.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктом, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынке и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, отвлекающих его внимание. Цвет обоев должен быть успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо в комнате организовать спортивный уголок.
13. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.
14. Спокойствие родителей – лучший пример для ребенка!

***Как помочь гиперактивному ребенку?***

*Подсказки родителям для развития внимания у детей*

- Занимаясь с ребенком, не прячьте свои эмоции в дальний угол, улыбайтесь, проявляйте удивление, интерес, восторг!

- Возьмите на себя руководство вниманием ребенка, вовлекайте его в разные виды деятельности, освещая их привлекательные стороны. Придумывайте, находите новые, оригинальные средства организации детского внимания. Помните, что наиболее привлекательно для ребенка то, что наглядно, эмоционально, неожиданно.

- Давая задание, помните, что ваша инструкция должна быть доброжелательной, конкретной, пошаговой, понятной, исчерпывающей.

- Если вы хотите, чтобы ребенок был внимателен при выполнении заданий, позаботьтесь о его хорошем физическом самочувствии и его настроении. Создайте в комнате, где он занимается, тишину, по возможности сократите количество отвлекающих факторов: громких звуков, эмоциональной речи, ярких картинок и игрушек, интересных журналов и книг, движущихся объектов.

- Берегите внимание детей. Если ребенок занят, не следует его отвлекать, давая новые задания.

- Учитывать такое характерное свойство его умственной деятельности, как цикличность. Это значит, что периоды продуктивной работы мозга непродолжительны (до 15 минут), их необходимо чередовать с периодами отдыха. При выполнении домашних заданий это сделать нетрудно.

- Не делать проблему из того факта, что ребенок часто не записывает на уроке домашнее задание или записывает его неправильно. Можно выйти из положения, узнавая задания у учителя или более "ответственных" одноклассников.

- Если такой ребенок посещает группу продленного дня, взвесить все за и против. Доводы "против" могут перевесить: шум, невозможность побыть в одиночестве (а такая потребность есть и у гиперактивного); воспитатель вряд ли может уделить необходимое индивидуальное внимание при приготовлении уроков и т.д.

- Основную роль в обучении такого ребенка до определенного школьного возраста (обычно до 5 класса) выполнять придется родителям. Это значит, что помощь нужно оказывать не только при выполнении домашних заданий. Иногда стоит вновь разъяснить материал, который нужно было усвоить на уроке. Упреки в разгильдяйстве тут бесполезны, лучше постепенно восполнить уже допущенные пробелы. Вообще желательно создавать с ребенком определенный задел, несколько забегая вперед учебной программы. Это позволит ему легче усваивать "новый" материал, когда его будут объяснять на уроке.

***Как реагировать на его поведение и поступки?***

- Прежде всего, нужно научиться удерживаться от постоянных замечаний, постоянных попыток вмешаться в его бурную деятельность. Нередко мы используем давление и контроль даже тогда, когда ребенок не делает ничего предосудительного, - действуем просто по привычке.

- Перестать постоянно ограничивать его активность, инициативу. Этим взрослые добиваются скорее не послушания, а равнодушия, незаинтересованности, что впоследствии может проявиться в школьных неуспехах.

- Предоставлять больше самостоятельности в делах. Прежде чем запретить что-то, подумать: а что такое страшное произойдет, если сын или дочь поступит по-своему?

- Отказаться от резкой критики и навязчивых советов, как можно было сделать лучше. Хвалить даже за малозаметные, но положительные сдвиги.

- Постараться, чтобы школьная жизнь и домашние задания не стали для подвижного ребенка тяжкой обязанностью. Иначе проявлять самостоятельность и испытывать радость он будет только на досуге. Подберите для него интересную учебную программу, разнообразьте занятия дома.

- Предоставлять больше возможностей проявить себя - в спорте, в школьном театре, в зарабатывании карманных денег и т. д.



***Как вести себя родителям с таким ребенком?***

* *Не пытайтесь держать в себе все свои чувства.*
* *Тщательно отделяйте оценку поступков ребенка от оценки его личности.*
* *Обязательно предоставьте ребенку как можно больше возможностей для реализации его физической, моторной активности.*
* *До определенного момента и определенной степени будьте органом планирования и органом для оценки последствий поступков, совершенных вашим ребенком.*
* *Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребенка, даже если по сути вы и согласны с ней.*
* *Старайтесь побольше говорить ему о чувствах, которые испытываете вы сами и другие люди, проясняйте для него нравственную и этическую глубину ситуаций, которые происходят на его глазах, в телевизионных фильмах, в книгах.*

Старая игра, которая прекрасно тренирует произвольное внимание (которого так не хватает гипердинамичному ребенку) и заодно тренирует беглость мышления (которая вообще никому никогда не вредила).

*Что хотите, то берите,
Да и нет - не говорите,
Черного и белого - не называйте,
О красном - не вспоминайте!
Вы поедете на бал?..*

**УСПЕХОВ ВАМ!!!**